

# 令和5年度 10月こんだて材料表

※牛乳は、毎日つきます。

日 (曜)	3つの食品群	赤(あか)		黄(き)		緑(みどり)		調味料 等	アレルギー28品目 えび かに 小麦 そば くるみ 卵 乳 落花生 他20品目※
		おもに体をつくるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品			
		5大栄養素	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
6つの食品群	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも類・砂糖	油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物			
2 (月)	はくはん			米					
	さばの香味焼き	さば				ねぎ・しょうが	酒・みりん・しょうゆ	さば	
	きゅうりの昆布あえ		塩こんぶ			にんじん	キャベツ・きゅうり	小麦・大豆	
3 (火)	けんちん汁	鶏肉・油あげ・豆腐				にんじん	ごぼう・だいこん	酒・薄口しょうゆ・塩	鶏肉・大豆
	かつお節						しいたけ・ねぎ		
	麦ごはん			米・大麦					
4 (水)	ししゃもの大豆あげ	大豆	ししゃも	小麦粉	大豆油			小麦・大豆	
	切り干し大根の煮物	大豆		砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん	切り干し大根	しょうゆ・和風だし	大豆
	相性汁	油あげ・かつお節	いわし節	じゃがいも		かぼちゃ	しいたけ	みりん	大豆
5 (木)	背割りコッパン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			小麦・乳	
	フランクフルト	フランクフルト						豚肉	
	ケチャップ							ケチャップ	
6 (金)	ポテトとツナのソテー	まぐろ水煮		じゃがいも	なたね油	赤ピーマン	たまねぎ・とうもろこし	塩・こしょう	小麦・大豆・鶏肉
	ジュリエンスープ	ベーコン				にんじん・パセリ	キャベツ・もやし	チキンコンソメ	豚肉
							だいこん	こしょう	
7 (土)	麦ごはん			米・大麦					
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉		砂糖			しょうが・にんにく	酒・しょうゆ・豆みそ	鶏肉
	ひじきの五目煮	大豆・さつまあげ	ひじき	こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん		酒・和風だし・しょうゆ	大豆
8 (日)	糸かまぼこのすまし汁	かまぼこ・かつお節				にんじん・こまつな	しいたけ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	
	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	さつまいもスティック			さつまいも	大豆油			塩	大豆
9 (月)	青菜のナッツあえ			アーモンド		こまつな・ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ	アーモンド
	ナポリタンソース	豚肉・ウインナー		豆乳	オリーブ油	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ	酒・スープストック・塩	豚肉・小麦・大豆
						ピーマン	マッシュルーム	こしょう・ウスターソース	
10 (火)	にんじんごはん	油あげ		米・大麦・こんにやく		にんじん	しいたけ・枝豆	酒・薄口しょうゆ	大豆
	あじフライ	あじ		小麦粉・パン粉	大豆油			和風だし・しょうゆ	小麦・大豆
	根菜のきんぴら			三温糖	ごま油	れんこん・ごぼう		みりん	ごま
11 (水)	豆腐ときのこのすまし汁	豆腐・かつお節					しめじ・えのきたけ	薄口しょうゆ・塩	大豆
	ブルーベリーゼリー			砂糖・液糖・ぶどう糖			だいこん・ねぎ		
	ブルーベリーゼリー						ブルーベリー		
12 (木)	丸パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	ハンバーグのデミグラスソース	大豆たんぱく・豚肉		砂糖・ぶどう糖	豚脂	トマト	しょうが・たまねぎ	塩・ケチャップ・赤ワイン	豚肉・小麦・鶏肉
	キャベツのサラダ	鶏肉		でんぶん		にんにく	マッシュルーム	デミグラスソース	大豆
13 (金)	かぼちゃのポタージュ		牛乳・生クリーム			にんじん	キャベツ・きゅうり	ウスターソース	
							とうもろこし	しょうゆ・米酢・塩	
						かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	ホワイトルウ・塩	小麦・豚肉・乳
14 (土)	はくはん			米				こしょう・コンソメ	
	豚肉の竜田揚げ	豚肉		でんぶん	大豆油		しょうが	しょうゆ・酒	豚肉・大豆
	おからの炒り煮	おから・鶏肉・ちくわ		豆乳		にんじん	ごぼう	酒・和風だし・しょうゆ	大豆・鶏肉
15 (日)	大根のみそ汁	生揚げ・かつお節	いわし節			にんじん	だいこん・なめこ	塩	大豆
							ねぎ	豆みそ・麦みそ	
16 (月)	麦ごはん(委託)			米・大麦					
	いかのねぎ塩焼き	いか		砂糖	ごま油		しょうが・にんにく	薄口しょうゆ・塩・酒	いか・ごま
	肉じゃが	豚肉		しらたき・じゃがいも	なたね油	にんじん	たまねぎ・枝豆	酒・しょうゆ・和風だし	豚肉・大豆
17 (火)	五目汁	油あげ・かつお節				にんじん	白菜・ごぼう・しいたけ	みりん	大豆
							ねぎ	薄口しょうゆ・塩	
18 (水)	麦ごはん			米・大麦					
	油淋鶏	鶏肉		小麦粉・米粉・砂糖	大豆油・ごま油	グリーンねぎ	にんにく・しょうが	こしょう・酒・しょうゆ	鶏肉・ごま・小麦
	大根の中華炒め	豚肉		砂糖・でんぶん	なたね油	にんじん	しょうが・たまねぎ	酒・しょうゆ・米酢	豚肉
19 (木)	ワンタンスープ		わかめ	ワンタン		テンゲンサイ	たけのこ・だいこん	中華だし	
							もやし	鶏豚湯・中華だし・塩	小麦・豚肉・鶏肉
								こしょう・薄口しょうゆ	
20 (金)	麦ごはん			米・大麦					
	ひじき入り玉子焼き	卵・かつお節	ひじき・いわし節	コーンスターチ・砂糖	なたね油	にんじん	たけのこ・しいたけ	塩・しょうゆ	卵・小麦・大豆
	野菜の含め煮	はんぺん		こんにやく・中双糖		にんじん・さやいんげん	だいこん・たけのこ	酒・しょうゆ・みりん	大豆
21 (土)	きのこのみそ汁	厚揚げ・かつお節	わかめ・いわし節	じゃがいも			えのきたけ・しいたけ	麦みそ・白ごじみそ	大豆
							ねぎ		
22 (日)	米粉パン		脱脂粉乳	小麦粉・米粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	白身魚のトマトソース	ほき		でんぶん・砂糖	大豆油	トマト		酒・米酢・しょうゆ	大豆
	根菜サラダ			砂糖	なたね油	にんじん	だいこん・れんこん	薄口しょうゆ・米酢・塩	
23 (月)	クリームシチュー	鶏肉	牛乳・生クリーム	じゃがいも	なたね油	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	酒・スープストック・塩	鶏肉・小麦・豚肉
							とうもろこし	こしょう・ホワイトルウ	乳

日 (曜)	3つの食品群	赤(あか)		黄(き)		緑(みどり)		調味料 等	アレルギー28品目 えび かに 小麦 そば くるみ 卵 乳 落花生 他20品目※	
		おもに体をつくるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品				
		5大栄養素	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
6つの食品群	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも類・砂糖	油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物				
19 (木)	かきまわし	鶏肉・油あげ			米・大麦・こんにやく	なたね油	にんじん	しいたけ・ごぼう	酒・和風だし・しょうゆ	鶏肉・大豆
	焼き豆腐のくるみみそあん	焼き豆腐			中双糖			枝豆	みりん	
	西美濃野菜のお浸し	花かつお	塩こんぶ		砂糖			ごぼう	しょうゆ・豆みそ・酒	
20 (金)	湯葉のすまし汁	ゆば・かつお節	わかめ		麩		こまつな	きゅうり・もやし	みりん	
	うどん	小麦たんぱく			小麦粉			みつば	薄口しょうゆ・塩	
	大学いも				さつまいも・砂糖	大豆油・ごま			塩	
21 (土)	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵			水あめ				しょうゆ・みりん	
	肉うどんの汁	豚肉・油あげ			砂糖		にんじん	たまねぎ・枝豆	酒・和風だし・みりん	
		かつお節						薄口しょうゆ	大豆・卵	
22 (日)	はくはん			米						
	はたはたのからあげ		はたはた		でんぶん	大豆油			大豆	
	にあい	油あげ			しらたき・三温糖	なたね油	にんじん	れんこん・しいたけ	しょうゆ・米酢・和風だし	
23 (月)	ぬっぺ汁	かつお節					里いも	ごぼう・だいこん	酒・塩・薄口しょうゆ	
	納豆(タレ付き)	納豆							みりん	
									タレ	
24 (火)	麦ごはん			米・大麦						
	れんこん			さつまいも	大豆油			れんこん	塩	
	さつまいもチップス								大豆	
25 (水)	きゅうりとこんにやくのサラダ			こんにやく					キャベツ・きゅうり	
	青じそドレッシング								とうもろこし	
	ポークカレー	豚肉・豆乳					じゃがいも	青じそドレッシング	小麦・大豆	
26 (木)	黒パン		脱脂粉乳	小麦粉・黒砂糖	ショートニング				小麦・乳	
	鶏肉の南濃みかんロースト	鶏肉		砂糖					砂糖・キャラメル	
	ジャーマンポテト	ベーコン					じゃがいも	にんにく・しょうが	酒・塩・スープストック	
27 (金)	ミネストローネ	ひよこ豆						なたね油	ケチャップ	
									ウスターソース	
									ノンアレルギーカレー	
28 (土)	麦ごはん			米・大麦						
	さんまのかば焼き風	さんま		でんぶん・中双糖	大豆油				塩・イースト	
	カラフルあえ									
29 (日)	おろし汁	かまぼこ・かつお節							しょうが	
									しょうゆ・酒・みりん	
									和風だし	
30 (月)	麦ごはん			米・大麦						
	竹輪の紅葉揚げ	ちくわ		小麦粉・でんぶん	大豆油				しょうゆ・酒・みりん	
	五目煮	鶏肉・大豆	こんぶ		こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・枝豆	和風だし・しょうゆ	
31 (火)	里芋と鶏団子のみそ汁	小麦たんぱく					里いも・パン粉	だいこん・たまねぎ	発酵調味料・塩	
								えのきたけ・ねぎ	白ごじみそ・麦みそ	
									鶏肉・小麦・大豆	
1 (水)	麦ごはん			米・大麦						
	野菜しゅうまい	大豆たんぱく・豚肉		小麦粉・パン粉	豚脂	にんじん・ほうれんそう	とうもろこし・しょうが	みりん・塩・しょうゆ	鶏肉・小麦・豚肉	
	フルーツ杏仁	豆乳	寒天	砂糖・液糖・水あめ	食用油脂				大豆	
2 (木)	マーボードウフ	豚肉・豆腐							もも・大豆	
									バインアップル	
3 (金)	麦ごはん			米・大麦						
	かぼちゃの天ぷら			小麦粉・でんぶん	大豆油				塩	
	白菜のおかかあえ	花かつお					ほうれんそう	薄口しょうゆ	小麦・大豆	
4 (土)	関東煮	厚揚げ・はんぺん	こんぶ				こんにやく・里いも		しょうゆ・酒・みりん	
									和風だし	
									大豆・卵	

## ※食物アレルギー原因物質(特定原材料 28品目)の表示について

食品表示基準に基づき、28品目の食品について表示してあります。  
 義務表示 8品目: えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・落花生(ピーナッツ)  
 任意表示 20品目: あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド

① 給食に関するくわしい食材・分量・栄養について、給食センターから各園にお知らせしていますので、必要な方は園にお問い合わせください。  
 ② 以下の調味料について、アレルギー28品目欄に記載していませんが、以下の食品が使われています。  
 \* しょうゆ(しょうゆ・薄口しょうゆ・白しょうゆ)・・・大豆・小麦 \* みそ(豆みそ・白ごじみそ・麦みそ・西京みそ)・・・大豆  
 \* スープストック・・・大豆・豚肉・鶏肉 \* コンソメ・・・鶏肉・豚肉  
 ③ 使用する加工食品等(調味料含む)において、アレルギー原因物質28品目表示の対象外の食材に関して、未表示のものがああります。  
 ④ 魚については、えび・かにを捕食している場合があり、それらが混入している可能性があります。また、魚卵を持つ場合があります。

★この表はこんなことに利用してください。  
 ●食物アレルギー等で食べてはいけない食品があるとき。  
 ●朝夕の食事と給食の材料が重ならないようにしたいとき。  
 ●食品の分け方を知りたいとき。

★給食の食材は、海津市、岐阜県、日本国内で生産・製造されたものを中心に使用しています。  
 ★学校給食献立表は、海津市のホームページ  
 <くらしのガイド→子育て→認定こども園→給食献立表> からご覧いただけます。